المطبخ المصرى

الساندويتش

6

إعداد

مى فهمى

اهداءات ٢٠٠٢

أ/حسين كامل السيد بك فهمى

الاسكندرية

المطبخ المصري

الساندوتيـــــــش

مى فهـــــمى

رقم الايداع ٣٢٧٩ / ٨٥

تقـــديم

الساندويتش ·· الوجبة السريعة المفضلة للطفل فى الروضة ·· والابن والبنت فى المدرسة ·· والأم والأب فى العمل ··

والساندويتش ·· وجبة متكاملة ·· تحوى كل العنـــاصر الغذائية لبناء الجسم لو أحسن صنعها ·· وقدمت بطريقة مثـالية متكاملة ·

والساندويتش ·· هو الأكلة الرئيسية فى كل رحلة ·· وعيد ميلاد ·· وحفلة شاى ·· لسهولة تقديمه ·· وحسن شكله ·· وقلة نفقاته ·

والساندويتش ·· محــور انتباه مشاهير الطهاة وخبــراء التغذية ·· تفننوا فى صنعه وحشوه وطريقة تقديمه ·· وخصصت له أشهر الفنادق والمطاعم فى مصر والخارج اقسام اطلقوا عليهـا اسم « **الساندويتش كلوب** » ·· تقـدم آلاف الأصـــناف والأنواع والأشكال ··

والعائلة المصرية ·· مهتمة **بالساندويتش** باعتباره الوجبة المفضلة لأفرادها فى الأسرة وخاصة أثناء الدراسة ـ وفى رحلاتها ·· وأمسياتها فى الصيف · كأكلة خفيفة على المعدة والجيب ··

والمطبخ المصرى يقدم حوالى ٧٠ نوع من « **الســـاندويتش** » بمختلف أشكاله ·· ومناسباته ·· تتكـــامل فيه العناصر الغذائية المفيدة لكل عمر ·· وبطريقة صنعه السهلة ·

وساندويتش الأسرة المصرية ·· سيعجبك ·· سيدتى ·· فى طريقة اعداده ·· وأصنافه أتمنى أن يحوز رضاءك ليكون عنصرا بارزا على مائدتك ··

والساندويتش بمفرده لا يكفى لتناوله بطريقة شهية ومفيدة بدون نوع من المخللات أو السلطة الخضراء ليجعل من الساندويتش وجبة كاملة القيمة الغذائية ·

لذا تتضمن فصول الكتاب :

١ ــ اشهى ساندويتش للمدرسة ·
٢ ــ وأحلى ساندويتش للاسرة ·
٣ ــ وألذ أنواع المربات المناسبة للساندويتش ·
٤ ــ وأطعم أصناف المخللات المناسبة ·

وبالهنا والشـــفا ··

مى فهمى

الســـــاندويتش

أطلق علماء المجمع اللغوى ·· إسم **شاطر ومشطور وبينهما طازج** على الساندويتش ·· وعرفه خبراء التغذية بأن **طبقتين من الخبز بينهما نوع من الحشو** ··

واسم **الساندويتش** مرتبط بالحشو ·· فساندويتش الفـول مثلا عبارة عن ساندويتش محشو بالفول وتوابله ·· وســاندويتش الجبن أو البيض أو الدجاج ·· عبارة عن ساندويتش محشو بأيهم ·· وهكذا ·

وخبز الساندويتش أنواع وأشكال ··

● **الرغيف المستدير العادى** ·· المصنوع من القمح والردة ويخبز فى الفرن البلدى ·· يطلـــق عليه الرغيف البلدى ويمكن تقسيمه الى أربعة أجزاء أو (أرباع) ويستـــخدم كل « ربـــع » كساندويتش قائم بذاته ··

● **الساندويتش الخاص** ·· عبارة عن أرغفة مستطيلة الشكل صغيرة الحجم ويطلق عليه « **البيتى بان** » أو على شكل مستدير ·· ويسمى « **الكايزر** » ويحضر بشقه عرضا بشرط الا ينفصل جزئيــه ويحشى بالزبد ثم بالحشو المختار ·

● **الخبز الافرنجى** ·· أو الفينو ويعد من الدقيق الأبيض ويقسم الرغيف الافرنجى الى أكثر من ساندويتش بعد تقطيعـــه الى أجزاء مختلفة ·· ويحشى كل جزء بحشو خاص ··

● **الخبز الشامى** ·· نوع من الخبز المستدير الصغير ويصنع من عجينة خاصة ويستعمل فى ساندويتشـــات الفول والطعمية والأسماك واللحوم ··

● **الخبز الملفوف** ·· متوسط الحجم ·· مفرود كالرقاق ·· يلف على الحشو ·· ويستعمل فى ساندويتشات الشاورمة ·

● **خبز التوست** ·· نوع من الخبـز الكبير المقســم الى شطائر ··

ويستعمل كل شـــطرتين كساندويتش مثلما يســتعمل فى ساندويتشات الجبنة والبيض الأومليت والعجة ··

صنع الساندويتش فى البيت

ويمكن لربة الأسرة صنع **خبز الساندويتش** فى فرن البيت بدلا من شرائه من السوق ·· فتستخدمه طازجا ·· صحيا ·· نظيفا ·· رخيصا ··

وفيما يلى طرق تصنيع الخبز

● **الخبز الفرنسى ·· (البيتى بان)**

المقـــادير :

½ كيلو دقيق ـ ½ أوقية خميرة بيرة ـ ملعقة شاى ســكر سنترفيش ـ ٥٠ جم لبن دافىء ـ أوقية زبد ـ بيضة ـ ½ ملعقة شاى ملح ـ ماء فاتر ·

الطـــريقة :

١ ـ يضاف الملح للدقيق وينخل ويدفأ الدقيق ويوضع فى وعاء ·
٢ ـ يسيح الزبد ويضاف اليه اللبن ويترك حتى يصير دافئا ·
٣ ـ تدعك الخميرة مع مقدار السكر حتى تسيل ويضاف اليهـا اللبن الدافىء والبيض ·
٤ ـ يضاف الى الخميرة ½ مقدار الماء الفاتر ·
٥ ـ تعمل حفرة فى وسط الدقيق الدافىء ثم يصب فيه الخميرة السائلة ويقلب فى الوسط قليلا مع أخذ كمية من الدقيق

حتى تتكون عجينة أشبه بالكريمة السائلة فتغطى بالدقيق ٠

٦ ـ يغطى الوعاء بقطعة قماش ويوضع فى مكان دافىء بعيدا عن التيار مدة من ¼ ـ ½ ساعة الى أن يمتلىء السطح بفقاقيع الهواء ٠

٧ ـ يعجن باقى الدقيق بمقدار الماء الفاتر اللازم تدريجيا حتى تتكون عجينة مطاطة لزجة نوعا ٠

٨ ـ تلت العجينة جيدا وبخفة لتوزيع الخميرة فى العجين بالتساوى ولادخال كمية من الهواء ٠

٩ ـ ترفع العجينة من الوعاء ثم تعاد اليه بعد رشه بالدقيق وتشق فى وسطها طولا وعرضا ويرش سطحها بقليل من الدقيق وتغطى وتوضع فى مكان دافىء من ساعة الى ساعة ونصف الى أن يتضاعف حجمها ٠

١٠ ـ تلت العجينة بخفة مرة أخرى على لوح مرشوش دقيق لتوزيع الغاز المتصاعد توزيعا متعادلا فى جميع أجزاء العجينة ٠

١١ ـ تشكل العجينة ارغفة صغيرة مستطيلة أو مستديرة وتوضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق ٠

١٢ ـ تترك الأرغفة لتختمر ثانيا ثم تدهن باللبن أو بخليط من البيض واللبن وتزج فى فرن حار من ١٠ ـ ١٥ دقيقة ٠

● الخبز البلدى

طريقة العمل :

١ ـ ينخل الدقيق ثم يعمل وسطه حفرة ٠

٢ ـ يصب فى الحفرة الماء الفاتر وقليل من الملح ٠

٣ ـ تعجن جيدا ثم تضاف اليها الخميرة الذائبة فى الماء ويستمر

فى العجن لتوزيع الخميرة وادخال كمية من الهواء الى أن يترك العجين الأيدى بسهولة ٠

٤ ـ تعمل علامة تبعد عن سطح العجين بقدر ٥ر١ سم ٠

٥ ـ يغطى العجين بالقماش المعد تغطية تامة ويترك حتى يرتفع للقدر المعين ٠

٦ ـ يشكل على ألواح مرشوشة بالنخالة مع غمس اليد فى الدقيق من وقت لآخر ٠

٧ ـ يترك حتى يتخمر ثانيا ثم يخبز ٠

● الخبز الأفرنجى :

المقـــادير :

٢ كيلو دقيق ـ ٣ ملعقة شاى ملح ـ أوقية خميرة ـ ملعقة شاى سكر مسحوق ـ كوب ماء فاتر ٠

الطـــريقة :

١ ـ ينخل الدقيق والملح ويوضع فى مكان دافىء ٠

٢ ـ تدعك الخميرة والسكر فى وعاء دافىء الى أن تسيل الخميرة وذلك باستعمال ملعقة شاى ٠

٣ ـ يضاف الى الخميرة ½ مقدار الماء الفاتر ٠

٤ ـ تعمل حفرة فى وسط « الدقيق الدافىء » ثم يصب فيهـــا الخميرة السائلة ويقلب فى الوسط قليلا مع أخذ كميـة قليلة من الدقيق حتى تتكون عجينة اشبه بالكريمة السائلة فتغطى بالدقيق ٠

٥ ـ يغطى الاناء بقطعة قماش ويوضع فى مكان دافىء بعيـــدا

عن التيار مدة ¼ ـ ½ ساعة الى أن يمتلىء السطح بفقاقيع الهواء ٠

٦ ـ يعجن باقى الدقيق بمقدار الماء الفاتر اللازم تدريجيا حتى تتكون عجينة مطاطة لزجة نوعا ٠

٧ ـ تلت العجينة جيدا وبخفة لتوزيع الخميرة فى العجينة بالتساوى ٠

٨ ـ ترفع العجينة من الوعاء ثم تعاد اليه بعد رشه بالدقيق وتشق من وسطها طولا وعرضا ويرش سطحها بقليل من الدقيق وتغطى وتوضع فى مكان دافىء لمدة ساعة الى أن يتضاعف حجمها ٠

٩ ـ تلت العجينة مرة أخرى على ألواح مرشوشة بالدقيق ٠

١٠ـ تشكل حسب الطلب فى قوالب مدهونة بالسمن ومرشوشة بالدقيق أو بدون قوالب ٠

١١ـ تخبز فى فرن حار ثم تهدأ درجة الحرارة بعد ارتفاع الخبز واحمراره نوعا ويترك حتى ينضج تماما ٠

تجهيز الساندويتش

يجهز الساندويتش بشق الرغيف بالعـــرض ويدهن بالزبدة المدعوكة فى بعض أنواع الساندويتشات مثل المربى أو الجبن أو البيض ·· كما لا يستخدم الزبد فى البعض الآخر مثل ساندويتشات اللحوم والفول والتونة وغيرها ·

حشو الساندويتشات

١ ـ حشو سهل التجهيز ··

مثل الجبن بانواعه وشرائح اللحم والكبد واللسان والطيور والأسماك والسجق والجمبرى والبيض والخيار والطماطم والسردين والأنشوجة والتونة والعجة والمربى والزبد ··

ويمكن استعمال نوع واحد أو أكثر من هذه الأنواع فى عمل نوع واحد من الساندويتش ومعه المتبلات التالية :

خيار وطماطم متبل بصلصة فرنسية ـ بيض وخيار مخلل ـ طماطم وسردين متبل بعصير ليمون وملح وفلفل ـ خس وطماطم متبلة بصلصة مايونيز ·

٢ ـ حشو مجهـــز ··

مثل الأنشوجة واللحم المطبوخ ويباع لدى محلات البقـــالة الكبرى والسوبر ماركيت ·

٣ ـ حشو معد فى المنزل ··

وله أنواع مختلفة ·· مثل ··

● **الجبن بالبقدونس ..**

المقـــادير :

٥٠ جم جبن دوبل كريم ـ كريمة ـ مقدونس مفرى أو نعناع طازج .

الطـــريقة :

يدهك الجبن حتى ينعم تماما ثم يضاف اليه مقدار من الكريمة لتكوين معجون ناعم ثم يضاف اليه قليل من المعجون أو النعناع .. ويحشى به السندويتش .

● **الجبن الرومى بالمستردة والطماطم**

المقـــادير :

٤ أوقية جبن رومى مبشور ـ أوقية زبد ـ ملعقة شاى مستردة ـ ملح وفلفل ـ ملعقة عصير طماطم ..

الطـــريقة :

تدعك الزبدة جيدا ويضاف اليه بقية المقادير ويقلب الخليط حتى ينعم تماما .. ويستخدم فى الحشو .

● **الجبن بالطماطم والبيض :**

المقـــادير :

٥٠ جم طماطم ـ ٢ أوقية جبن رومى مبشور ـ ٥ر١ أوقيـــة فتات خبز افرنجى ـ ½ اوقية سمن ـ ملح وفلفل وقليل من المستردة . ـ صفار بيضه .

الطريقـــة :

١ ـ تصفى الطماطم وتضاف للسمن المقدوح وتترك على نار هادئة حتى تغلى ٠
٢ ـ يضاف الخبز والجبن ويتبل الخليط بالمستردة والملح والفلفل ٠
٣ ـ يخفق صفار البيض ويضاف الى الخليط ويقلب الجميـــع جيـــدا ٠
٤ ـ يوضع الاناء على نار هادئة مع التقليب لمدة ٣ دقائق ٠
٥ ـ يعاد خفق الخليط حتى ينعم تماما وقد يمرر فى منخل ٠
٦ ـ يوضع المعجون فى برطمان جاف ويصب على السطح ملعقة من السمن السايح ٠ ويستخدم فى الحشو ٠

● حشو الطماطم بالبيض :

المقـــادير :

ثمرة طماطم مقشرة ومقطعة ـ ملعقة شاى بصل مفرى ـ ملعقة شاى مقدونس مفرى ـ بيضة ـ أوقية فتات خبز افرنجى ـ ½ أوقية زبد ـ ½ أوقية جبن رومى مبشور ٠

الطـــريقة :

١ ـ تسيح الزبد ويحمر فيها البصل ثم تضاف الطماطم ٠
٢ ـ يخفق البيض ويضاف الى الخليط ويقلب على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ٠
٣ ـ تضاف بقية المقادير ويقلب الخليط جيدا ٠
٤ ـ يحفظ فى برطمان جاف ويصب على السطح مقدار من الزبد السائح ٠

● حشو الجبن بالانشوجة :

المقـــادير :
٢ أوقية جبن شستر ـ قليل من الأنشوجة ـ اوقية زبد ٠
الطـــريقة :
تخفق الزبد جيدا ويضاف اليها باقى المقادير ويدعك جيـــدا حتى ينعم الخليط ويحفظ ٠٠

● معجـون البيض :
المقـــادير :
بيضتان مسلوقتان ـ ٥ر١ أوقية زبد ـ ملح وفلفل أحمـــر ـ ملعقة شاى من عصير ليمون ٠
الطـــريقة :
١ ـ يسحق البيض ووقد يمرر فى منخـــل ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ٠
٢ ـ تدعك الزبد جيدا وتضاف لخليط البيض ويعاد تتبيلها ويستعمل فى حشو الساندويتش ٠

قوائم الســاندويتش

الساندويتش ·· وجبــة متكاملة ·· تحوى كل العنــاصر الغذائية ··

فالمواد البروتينية توجد فى اللحوم والأسماك والبيض والجبن ·· الخ ·· والمواد الكربوايدراتية ·· وتوجد فى الخبز والخضر ·· **والمواد الدهنية** ·· وتوجـــد فى الزبدة والزيوت النبــاتية والحيوانية ·· **والفيتامينات** موجـــودة فى البيض واللحــوم والخضروات ·

والساندويتش المثالى ·· يجب أن يحوى كل العناصر السابقة ·· يقدم مصحوبا بقطع الطرشى او الخضروات الطازجة مثـــل الجرجير والخس والطماطم وغيرهما ··

تقديم الساندويتش :

وتقديم الساندويتش ·· فن وذوق ·· ويمكن تقديمه على منديل من الورق أو مفرش ورق دانتيل بحجم الطبق وغالبا تجمـل الأنواع غير الحلوة يوضع أوراق البقدونس ·· وفى الحفلات يثبت سيخ رفيع فىوسط الطبق باعلاهورقة مكتوب عليها اسم الساندويتش أو يقدم الساندويتش فى طبق مفروش بورق خس فى حالة تقـديمه كصنف من أصناف العشاء الخفيف ·

والساندويتش ·· له مناسبات ·· ويختلف نوعه وحشـوه وفقا لظروف تقديمه وزبونه ·· فالساندويتش الذى يقدم للطفـــل فى المدرسة يختلف عن ساندويتش الأب ·· وما يقـــدم فى الرحلة يختلف عن ما يقدم فى وليمة عيد الميلاد ·

ونقدم على الصفحات التالية نوعيات الساندويتش المختلفة ·· وكيفية اعدادها ·· لتكون فى متناول الأسرة ··

ساندويتش المدرسة

ساندويتش المدرسة سهل الصنع والاعداد خفيف على معدة زبائنه من الأطفال وتلاميذ المدارس ٠٠ يتطلب اعداده احتوائه على العناصر الغذائية الكاملة ليكون مفيدا ومساعدا على النمو وصفاء العقل والادراك ٠٠ لمثل هذا السن المبكر ٠

والام تعد **ساندويتش المدرسة** فى « الصباح » ٠٠ وتعتبره وجبة سريعة ياكلها الابن فى الفسحة لحين وقت الغذاء ٠

والكمية المناسبة لطفل الابتدائى نوعين من الساندويتش ٠٠٠ مثلا يمكن اعداد ساندويتش جبن وبيض او فول وبطاطس وهكذا والحلو برتقالة مقشرة ٠٠ أو اصبع موز ٠٠ أو ساندويتش مربى ٠

وساندويتش **طالب الثانوى والجامعة فكميته** ثلاثة أو **أربعة** ساندويتشات مختلفة الحشو والحجم ٠٠ بشرط أن تتوافر فيها العناصر المساعدة على النمو ٠٠ باعتبار زبونه فى سن المراهقة ٠٠

وفيما يلى نوعيات مختلفة من ساندويتشات المدرسة اخترناها مناسبة لمختلف الأعمار والأذواق ٠٠ شائعة التناول ٠٠

⊙ ساندويتش الفول المدمس

يستخدم فيه الخبز الشامى ٠٠ أو الرغيف العادى المقسم الى أرباع ٠

المقادير :

٤ ملاعق فول لكل ساندويتش مجهز بالزيت والليمون ومتبل بالملح والفلفل والكمون ٠

الطريقة :

يدعك الفول جيدا ٠٠ ويحشى به الخبز ٠٠ وتقدم معه حلقات

الطماطم والطرشى · ويمكن اضافة سلطة الطحينة أو السلطة الخضراء ·

● ساندويتش العجة بالفول المدمس

يستخدم فيه الخبز الشامى أو الرغيف العادى ··

المقادير :

عدد ٦ بيضات ـ ٤ ملاعق كبيرة فول مدمس ـ بصلة مفرية متوسطة ـ ملعقتان سمن أو زيت ـ ملعقة مقدونس مفرى ـ ملح وفلفل وكمون ـ سمن أو زيت للقلى ·

الطريقة :

١ . يقشر الفول ويدهك ·
٢ ـ يحمر البصل فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه فيرفع من على النار ويترك ليهدأ قليلا ·
٣ ـ يخفق البيض ويضاف اليه الفول والبصل والمقدونس والملح والفلفل والكمون ويمزج الجميع جيدا ·
٤ ـ يقدح قليل من السمن أو الزيت فى مقلاة مستديرة ويصب بها الخليط وعندما يحمر السطح السفلى تقلب ويحمر السطح الآخر ··
٥ ـ يحشى بها الخبز وتقدم مع الطرشى ··

● ساندويتش الطعمية

ويستخدم فيه الخبز الشامى أو الرغيف العادى

المقادير :

½ قدح فول مدشوش ـ ٢ بصلة متوسطة ـ ملح وكمون

وكسبرة وشطة ـ $\frac{1}{2}$ رأس ثوم ـ بقدونس وشبت وبصل أخضر ـ سمسم ـ زيت للقلى ـ ذرة بيكربونات ٠

الطـــريقة :

١ ـ ينظف الفول وينقع لمدة ١٢ ساعة ثم يغسل ويصفى ٠

٢ ـ تغسل الخضر ويقشر البصل والثوم ويخرط الجميع غليظا ٠

٣ ـ تخلط جميع المقادير وتفرى فى مفرمة اللحم الناعمة مرتين أو تدق ٠

٤ ـ تضاف التوابل ويضبط ملحها وقد يضـــاف اليها ذرة من البيكربونات وتترك لتخمر لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ٠

٥ ـ تقطع الطعمية وتساوى ويوضع على سطحها قليل من السمسم ويستعان على ذلك ببل اليد ٠

٦ ـ تقلى فى الزيت المقدوح ٠

٧ ـ تحشى بها الساندويتش ويخلط معها الســلطة الخضراء أو سلطة الطحينة ٠

● ساندويتش عجــة الطعمية ٠٠

ويستخدم معه الخبز الشامى أو الرغيف العادى

المقـــادير :

٦ بيضات ـ ٤ ملاعق كبيرة عجينة الطعمية ـ بصلة مفـرية متوسطة ـ ملعقتان سمن أو زيت ـ ملعقة بقدونس مفرى ـ ملح وفلفل ـ سمن أو زيت للقلى ٠

الطـــريقة :

١ ـ يحمر البصل فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه فيرفع من على النار ويترك ليهدأ قليلا ٠٠

٢ ـ يخفق البيض ويضاف إليه العجينة والمقدونس والملح والبصل والفلفل والكمون ويمزج الجميع جيدا ٠

٣ ـ يقدح قليل من السمن أو الزيت فى مقلاة مستديرة ويصب الخليط وعندما يحمر السطح السفلى تقلب ويحمر السطح الآخر ٠٠

٤ ـ يحشى بها الخبز ويقدم مع سلطة الطحينة ٠٠

● ساندويتش الباذنجان المقلى :

ويستخدم فيه الخبز الشامى أو الرغيف العادى

المقادير :

½ كيلو باذنجان رومى ـ زيت أو سمن للقلى ٠٠

الطريقة :

١ ـ يقطع الباذنجان شرائح مستديرة متوسطة ويرش بالملح ويتبل للتخلص من الماء ثم يجفف بخرقة نظيفة ٠

٢ ـ يقدح السمن أو الزيت حتى يتصاعد منه الدخان ثم يحمر فيه الباذنجان ويقلب على جهتيه ٠

٣ ـ ينزع من السمن أو الزيت ويصفى منه ويترك ليبرد أو يقدم ساخنا ٠

٤ ـ يحشى به الساندويتش ويقدم معه سلطة الزبادى أو السلطة الخضراء أو سلطة اللبن ٠

● ساندويتش الجبن القريش

ويستخدم معه الخبز البلدى والشامى ٠

الطريقة :

تجهز الجبن القريش ٠٠ بهرس القطع المناسبة من الجبن

وتتبيلها بالزيت الفرنساوى • والطماطم والخيار والفلفل الأخضر والجرجير •• ويحشى بها الخبز •• ويفضلها الأبناء جميعا لحسن مذاقها وقيمتها الغذائية العالية •

● ساندويتش الجبنة الرومى ومثيلاتها

ويستخدم معه الخبز الفينو

الطريقة : تقطع الجبن الرومى شرائح رفيعة •• ويحشى بها الخبز ومعها الزيتون الأخضر أو الأسود أو الطرشى بعد دعك الخبز بالزبد •

● ساندويتش البسطرمة :

ويستخدم الخبز الفينو

طريقة عمل البسطرمة :

المقـــادير :

١ كيلو لحم من الفخذة ـ ½ فنجان حلبة مدقوق ناعم ـ ٣ ـ ٤ فصوص ثوم ـ ½ فنجان ملح ناعم ـ ½ فنجان فلفل أحمر ••

١ ـ تنتخب قطعة لحم خاصة بالبسطرمة عرضها حوالى ٨ سم وتمسح بقطعة نسيج نظيفة ثم يعمل بها شـــقوق سطحية لا تنفصل اجزاؤها وتحشى الشقوق بالملح •

٢ ـ تلف جيدا فى ورقة وتثقل وتترك مدة ٢٤ ساعة •

٣ ـ تشطف بالماء وتعلق ٣ أيام فى الهواء •

٤ ـ يفصص الثوم ويدق جيدا ثم يضاف اليه الحـــلبة والفلفل الأحمر وقليل من الملح ويدق الجميع ثم يعجن الخليط بالمـــاء عجينة تصلح للتغطية •

٥ ـ تغطى قطعة اللحم تماما بالخليط السابق وتساوى وقد يستعان على ذلك باليد بقليل من الماء ٠
٦ ـ تعلق فى الهواء حتى تجف تماما (حوالى ٣ أيام) وتستعمل حسب الطلب بعد تقطيعها شرائح رفيعة بالسكين ٠٠ وتحشى بها الخبز ويستخدم معها الطرشى ٠

● ساندويتش اللانشون :

ويستخدم معه الخبز الفينو ٠٠
الطريقة : تقطع اللحم اللانشون بالسكين أو ماكينة التقطيع شرائح رفيعة ويحشى بها الخبز ٠٠ ويستخدم معها الطماطم والخيار المخلل ٠

● ساندويتش البطاطس المحمرة

(ويستخدم معه الرغيف الشامى أو البلدى)
المقادير :
½ كيلو بطاطس ـ زيت للقلى

الطريقة :
١ ـ يقطع البطاطس مستديرات أو مكعبات وتنقع فى الماء البارد والملح ثم تنزع منه قبل التحمير مباشرة ٠
٢ ـ توضع كمية متوسطة من البطاطس فى صينية التحمير حتى يتم نضجها ٠
٣ ـ يحشى بها الساندويتش ومعها السلاطة الخضراء والطحينة

● ساندويتش البيض الأومليت

(ويستخدم معه الرغيف الشامي أو الفينو)

المقـــادير :

٤ بيضات ـ ملح وفلفل ـ ملعقة حلو سمن ـ ملعقة ماء لكل بيضة ليجعل الأومليت هشة ٠

الطـــريقة :

١ ـ يكسر مقدار من البيض فى سلطانية ويضاف اليه المـــاء والملح والفلفل ٠ ويقلب بشوكة حتى يمزج الصفار بالبياض ٠

٢ ـ يوضع فى مقلاة مقدار السمن ويترك على النار حتى يسيح السمن ويسخن قليلا بشرط الا يقدح ٠

٣ ـ يصب الخليط فى المقلاة وهى على النار وعندما يبدأ البيض فى التجمد يعمل فى السطح العلوى للاومليت بضعة شقوق بطرف السكين لتسمح للسائل أن يمر خلالها ويستمر على ذلك حتى تجمد قليلا

٤ ـ ترفع المقلاة بعيدا عن النار ويطوى الطرف السفلى للاومليت نحو الوسط باحتراس وبعدها يطوى الطرف العلوى ٠

٥ ـ يحشى به الساندويتش بعد تتبيله بالملح والفلفل ويقدم معـــه الطرشى ٠

● ساندويتش العجة المصرية

(يستخدم معه العيش الشامى والفينو)

المقـــادير :

٤ بيضات ـ بصلة مفرية رفيعا أو ملعقتان عصاج ـ ملعقـة بقسماط ـ ملعقة شاى بقدونس مفرى ـ ملح وفلفل ـ سمن أو زيت ـ ملعقة دقيق ·

الطـــريقة :

١ ـ يقدح السمن ويحمر فيه البصل أو يعمل العصاج باللحـــم المفرى والبصل ·
٢ ـ يحمر الدقيق قليلا ويرفع الاناء بعيدا عن النار ويترك يبرد ·
٣ ـ يخفق البيض ويضاف اليه الملح والفلفل والمقدونس وكذا خليط البصل والدقيق ·
٤ ـ يقدح قليلا من السمن فى المقلاه ويصب فيه الخليط ·
٥ ـ تحمر على نار هادئة ثم تقلب على الجهة الأخرى ليحمـــر السطح الآخر أو توضع فى الفرن ·
٦ ـ يحشى بها الساندويتش ومعها الطرشى ·

● ساندويتش البيض المقلى

(يستخدم العيش الفينــو)

الطـــريقة :

١ ـ يقدح السمن ويكسر البيض واحدة واحدة فى فنجان ·
٢ ـ تلقى البيضة فى السمن باحتراس وتساوى أطرافها بملعقة لتأخذ شكلا مستديرا ·
٣ ـ تترك دقيقتين ثم ترفع واحدة بعد الأخرى بمقصوصة ·
٣ ـ يحشو بها الساندويتش وتتبل بالملح والفلفل ومعها الطرشى ·

• ساندويتش البيض بالبسطرمة :

(يستخدم العيش الفينو)

الطريقة :

١ - تقلى البسطرمة فى قليل من السمن وتفرد فى الصحن .
٢ - يكسر فوقها البيض بعناية واحدة واحدة ويرش بقليل من الملح والفلفل .
٣ - يعاد الصحن على النار لمدة ٣ دقائق .
٤ - يحشى بها الساندويتش ومعها الطرشى .

• ساندويتش البيض بالسجق

(يستخدم العيش الفينو)

المقادير :

٥٠ جم سجق - ملعقة كبيرة سمن - ٤ بيضات - ملح وفلفل .

الطريقة :

١ - يقطع السجق قطعا صغيرة نوعا ويحمر فى السمن المقدوح نصف تحمير .
٢ - يكسر فوقه البيض واحدة واحدة باحتراس ويرش بقليل من الملح والفلفل .
٣ - يترك على النار حتى يجمد بياض البيض ويحشى به الساندويتش ومعه الطرشى .

● ساندويتش البيض المقلى بالمصاج

(يستخدم العيش الفينـو)

المقـــادير :

ملعقتان عصاج عادى أو بالطماطم ـ ٤ بيضات ـ ملح وفلفل ـ ملعقة صغيرة سمن ٠

١ ـ يضاف السمن للعصاج ويرفع على النار حتى يسخن تماما ٠

٢ ـ يكسر فوقه البيض واحدة بعد الأخرى ٠

٣ ـ يرش البيض بقليل من الملح والفلفل ويعاد الصحن على النار حتى يجمد البياض ٠

٣ ـ يحشى به الساندويتش ومعه الطرشى ٠

● ساندويتش الفول بالبيض

المقـــادير :

٤ بيضات ـ ٤ ملاعق فول مدمس ـ ملعقتان سمن ـ ملح وفلفل ٠

الطـــريقة :

١ ـ يقدح السمن ويضاف اليه الفول ويقلب على النار لمدة ٣ دقائق ثم يتبل بالملح والفلفل ٠

٢ ـ يكسر البيض فوقه واحدة واحـــدة ويرش بقليل من الملح الفلفـــل ٠

٣ ـ يعاد الصحن على النار حتى ينضج البيض ٠

٤ ـ يحشى به الساندويتش ومعه الطرشى أو السلطة الخضراء ٠

الساندويتش الحلو للمدرسة

يفضل الأبناء الساندويتش الحلو فى المدرسة ويمكن أن تعد الأم ساندويتش أو اثنين ليتناولهما الطفل خلال الفسحة ٠

- ساندويتش العسل النحل :

(ويستخدم معه العيش الفينو)

الطـــريقة :

يدعك الرغيف بالزبد أو القشطة دعكا جيدا ثم يضاف اليــه العسل النحل بكمية مناسبة ٠٠ ويقدم

- ساندويتش الحـــلاوة ٠٠

(ويستخدم معها العيش الفينو والبلدى)

المقـــادير :

قطعة حلاوة طحينية طازجة ٠ قليل من الزبد ٠

الطـــريقة :

تدعك الحلاوة فى الرغيف بكمية مناسبة ٠٠ بحيث لا تزيد عن الحد المعقول ٠٠ ويمكن استخدامها بالزبدة ٠

- ساندويتش المربى

اقرأ الفصل الخاص بها ٠

ساندويتشات الاسرة

يختلف الساندويتش الذى يتناوله الأب أو الأم أو الأخ اثنـــاء فترة الراحة فى العمل عن ساندويتش الأبناء ·· لأنه يعوض وجبة الغداء والجهد الذى يقوم به أثناء العمل · لذا يجب أن تتوافر فيه العناصر الغذائية وتتنوع أصنافه ·

كما يفضل أن يقدم معه أنواع من السلطات والطرشى ·· وبعض الفواكه المناسبة ··

والساندويتش التى يقدم للأب أو الأم ·· هو نفسه ساندويتش الأسرة كلها تتناوله بالهنا والشفا ·· فى رحلاتها وسهراتها مـــع الأصدقاء ·· كما يمكن أن تقدمه فى المناسبات المختلفة مثل أعيــاد الميلاد ·· وغيرها ··

● ساندويتش المخ المسلوق

(ويستخدم معه العيش الفينو)

المقـــادير :

مخ ـ بصلة ـ فلفل ـ عصير ليمون ـ مستكى وحبهان ·

الطـــريقة :

١ ـ ينزع الجلد وعروق الدم بالملح ويدعك المخ بالدقيق ويشطف جيـدا ·

٢ ـ يوضع المخ فى اناء به ماء بارد وملح ويترك ٢٠ دقيقة ثـم يرفع الاناء على نار حتى يغلى ٥ دقائق ·

٣ ـ يشطف المخ بالماء البارد ثم يوضع على النار مع مقدار آخر من الماء ويغلى لمدة من ٥ ـ ١٠ دقائق ومعه البصل والملح وعصير الليمون ·

٤ ـ يرفع من المـــاء ويتـــرك يبرد ثم يقطـــع شرائح ويحشى به الساندويتش مع شرائح الليمون ·

● ساندويتش اللسان المسلوق

(ويستخدم معه العيش الفينـو)

الطـــريقة :

١ ـ يغسل اللسان جيدا ويكشط بالسكين لازالة الطبقة الخشـنة
٢ ـ يدعك بالملح جيدا ثم بالدقيق ويشطف مرارا ·
٣ ـ يوضع فى اناء ويغطى بالماء البارد ويوضع على نار هادئة حتى يغلى لمدة ٥ دقائق ثم يغير الماء بمقدار آخر بارد ·
٤ ـ يرفع ثانية على النار الهادئة ويضاف اليه الملح · وبصلة صغيرة وقطعة من نسيج بداخلها حبتان من الحبهان والقرنفل والفلفل الأسود ·
٥ ـ يترك على النار حتى ينضج ثم يرفع اللسان وينزع جلده ·
٦ ـ يقطع شرائح ويحشى به الساندويتش ويقدم مع حلقات الليمون والطماطم ·

● ساندويتش الشـــاورمة

ويستخدم معها العيش الملفوف

الطـــريقة :

١ ـ تجهز لحمة الشاورمة طبقات رفيعة وترص فوق بعض بطريقة معينة بعد تثبيتها فى سيخ من الوســـط ومعها قطعة من الليـه ·

٢ ـ تعرض اللحم للشوى مع تحريك السيخ حتى ينضج ٠

٣ ـ تقطع شرائح صغيرة بسكين حامى جدا فى صينية أسفلها ٠

٤ ـ توضع بعض ثمرات الطماطم فى الصينية لتنضج على لهيب الشواء ٠٠ وتخلط الطماطم بالشرائح ٠

٥ ـ يدهن الرغيف الملفوف بالطحينة وتوضع اللحم والطماطم فى منتصفها وترش عليها البقدونس المفرى ويلف الساندويتش ويقـــدم ٠

● ساندويتش الكفتـة المشوية

(يستخدم معه العيش الفينو والبلدى)

المقـــادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفرى ناعما ـ عصير بصلة وبهارات ـ بقدونس مفـــرى ٠

الطـــريقة :

١ ـ يخلط اللحم بعصير البصل ويتبل جيدا ويعجن ٠

٢ ـ تشكل أصابع على الأسياخ مع دهن اليد بقليل من الســـمن أثناء التشكيل ٠

٣ ـ تشوى الكفتة ويحشى بها الساندويتش مع البقدونس والطحينة

● ساندويتش الهامبورجـــر

المقـــادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم ـ جزرتين ـ ملعقتين كرفس مفرى ـ ملعقة بقدونس مفرى ـ ملعقة فلفل أخضر مفرى جلو أو حريف حسب الرغبة ـ بصلة كبيرة مبشورة ـ ٥ فصوص ثوم مفرية ـ بيضة ـ ٢ ملعقة كبيرة زيت ـ ٨ شرائح طماطم ـ ٨ شرائح خيار ـ ملح وفلفل ٠

الطـــريقة :

١ ـ يخلط اللحم والجزر والكرفس والبقدونس والفلفل والبصل والثوم والبيض والزيت والبهار وتتبل بالملح والفلفل وتعجن جيــدا ٠

٢ ـ تشكل عجينة اللحم الى ٨ أقراص ٠

٣ ـ ترص أقراص الهامبورجر فى صينية مدهونة بالزبد وتزج فى الفرن حتى تنضج ٠

٤ ـ تحشى بها الساندويتش مع حلقات الطماطم والخيار والبطاطس الشيبس ٠

● **ساندويتش الرستو (الروسبيف)**

(ويستخدم معه العيش الفينو)

المقـــادير :

عرق بتلو أو بقرى ـ ملح وفلفل وبهار ـ ملعقة كبيرة من السمن ٠

الطـــريقة :

١ ـ يغسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل والبهار ٠

٢ ـ تعمل شقوق باللحم على ابعاد وتوضع بها فصوص الثوم ٠

٣ ـ تربط من الخارج بخيط كتان (دوبارة) ويوضع فى صينية بها سمن ويزج فى الفرن ٠

٤ ـ يفك الخيط ويقطع اللحم بعد أن يبرد شرائح رفيعة ويحشى بها الساندويتش مع سلطة الطحينة أو بدونها ٠

● **ساندويتش الكلاوى المشوية**

(يستخدم معه العيش الفينو والبلدى)

المقـــادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو كلاوى ـ عصير بصلة ـ ملح وفلفل ـ عصير ليمونة ٠

الطـــريقة :

١ ـ ينزع الشحم وتشق الكلى نصفين وينزع الحوض والأنابيب والقشرة الخارجية وينقع فى الماء الدافىء لمدة ¼ ساعة ثم يجفف ·

٢ ـ تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل ثم تشوى · وتترك حتى تنضج ويحمر وجهها ويمكن أن تشوى على الفحم·

٣ ـ تحشى بها الساندويتش مع سلطة الطحينة والبقدونس ·

● **ساندويتش شيش كباب :**

(ويستخدم معه العيش البلدى والشامى)

المقـــادير :

½ كيلو لحم ضأن ـ ٢ ملعقة كبيرة خل مخفف ـ ٢ ملعقة زيت كبيرة ـ ملح وفلفل وبهار ـ رأس ثوم مفرى ـ فلفلتين أخضر ـ طماطم ·

الطـــريقة :

١ ـ يخلط الخل والثوم والزيت والملح والفلفل والبهار خلطا جيدا

٢ ـ يقطع اللحم مكعبات وتشطف ثم تتبل بخليط الثوم وتتـرك فى الثلاجة ساعتين ·

٣ ـ تقطع الفلفل الأخضر والطماطم مكعبات تصلح لأسياخ الفحم ·

٤ ـ تحضر الأسياخ ويؤخذ واحد ويوضع فيه قطعـــة من الفلفل ويليها قطعة من الطماطم وقطعة من اللحـــم ثم قطعـــة من الفلفل والطماطم واللحم وهكذا فى كل سيخ حتى ينتهى المقدار ·

٥ ـ تشوى الأسياخ على الفحم مع التقليب المستمر حتى تنضج اللحم ·

٦ ـ يحشى به الساندويتش ومعه الطحينة والبقدونس

● ساندويتش الكفتة

(ويستخدم معه العيش الفينـو)

المقـــادير :

¼ كيلو لحم فخدة مفروم ـ ملعقة شاى مقدونس مفرى ـ بصلة مفرية ـ ٣ فصوص ثوم ـ ملح وفلفل وبهار ـ سمن للتحمير ٠

الطـــريقة :

١ ـ تخلط جميع المقادير وتدق فى الهاون جيدا ٠

٢ ـ تشكل اصابع أو مستديرات وتحمر فى السمن المقدوح وترفع وتحشى به الساندويتش ويقدم معه سلطة الطحينة والطرشى ٠

● ساندويتش كفتة بالبقسماط

(ويستخدم معه العيش الفينـو)

المقـــادير :

¼ كيلو لحم بتلو مفروم ـ أوقية خبز مبلول ـ بصلة مفرية ـ سمن للتحمير ـ ٢ بيضة ـ ملح وفلفل وبهار ٠

الطـــريقة :

١ ـ تخلط جميع المقادير ببعضها وتتبل وتعجن جيدا بالبيض ٠

٢ ـ تشكل حسب الرغبة وتحمر فى السمن ٠

٣ ـ تحشى بها الساندويتش ومعها سلطة الطحينة ٠

● ساندويتش البفتيك

(ويستخدم معه العيش الفينـو)

المقـــادير :

¼ كيلو بفتيك بتلو ـ ملح وفلفل ـ بيض وبقسماط

الطـــريقة :

١ ـ تغسل اللحم جيدا وتدق التساوى وتتبل ٠
٢ ـ تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن تحميرا غزيرا أو بسيطا ٠
٣ ـ يحشى بها الساندويتش مع سلطة طحينة أو سلطة خضراء ٠

● ساندويتش الكبدة المحمرة

(ويستخدم معه العيش الفينــو)

المقـــادير :

½ كيلو كبدة ضانى أو بتلو ـ ١ر٥ ملعقة كبيرة من الدقيق المتبل بالملح والفلفل ـ ½ ملعقة كبيرة من سمن التحمير ٠

الطـــريقة :

١ ـ تشطف الكبدة بالماء البارد ثم توضع فى اناء ويصب عليها كمية من الماء المغلى لتغطيتها مع قليل من الملح وتترك ½ ســاعة ٠
٢ ـ تنشل من الماء وتجفف وتقطع شرائح ٠
٣ ـ يخلط مقدار الدقيق بكمية الملح والفلفل خلطا جيدا وتتبل بها شرائح الكبدة ٠
٤ ـ يقدح السمن وتحمر الكبدة من جهتيها ٠
٥ ـ تحشى بها الساندويتش ومعها سلطة طحينة أو طرشى ٠

● ساندويتش المخ المحمر

(ويستخدم معه العيش الفينـو)

الطـــريقة :

١ ـ يجهز المخ كما سبق فى طريقة عمل ساندويتشات المخ المسلوق

٢ ـ يجفف ويقطع ويتبل بالملح والفلفل ٠

٣ ـ يحمر فى السمن ويحشى به الساندويتش ومعه سلطة خضراء وبطاطس محمرة ٠

● ساندويتش المخ المحمر بالبيض

(ويستخدم معه العيش الفينـو)

المقـــادير :

مخ بتلو مسلوق ـ ٢ بيضة ـ ملح وفلفل ـ قليل من الدقيق

الطـــريقة :

١ ـ يقطع المخ الناضج شرائح غليظة ويتبل بالملح والفلفل والدقيق

٢ ـ تغمس الشرائح فى البيض المربوب المتبل بالملح والفلفل ٠

٣ ـ يحمر فى السمن ويحشى به الساندويتش مع شرائح الطماطم٠

● ساندويتش المخ بالعجة

(ويستخدم معه العيش الفينـو)

المقـــادير :

مخ بتـــلو مسلوق ـ ٢ بيضـــة ـ بصلة صغيرة ـ ملعقة شاى بقدونس ـ ملح وفلفل ـ سمن للتحمير ٠

الطــريقة :

١ ـ يقطع المخ قطعا صغيرة أو شرائح غليظة ٠
٢ ـ يخلط البيض بالبقدونس والبصل والملح والفلفل ويرب جيدا ٠
٣ ـ يغمس المخ المقطــع فى خليط العجــة ويحمــر ويحشى به السانديتش ومعه شرائح الطماطم ٠

● ساندويتش المخ بالبيض والبقسماط

(ويستخدم معه العيش الفينــو)

المقــادير :
مخ بتلو مسلوق ـ بيضتان وبقسماط ـ سمن للتحمير ـ دقيق متبل بالملح والفلفل ٠

الطــريقة :

١ ـ يقطع المخ المسلوق قطعا مناسبة ٠
٢ ـ تتبل القطع فى الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن المقدوح ويفضل استخدام السمن الغزير ٠
٣ ـ يحشى به الساندويتش ويقدم معه شرائح الطماطم ٠

● ساندويتش كفتة المخ

(ويستخدم معه العيش الفينــو)

المقــادير :
مخ بتلو مسلوق ـ ملح وفلفل ـ بيض للعجن ـ بيض وبقسماط للتغطية ٠

الطــــريقة :

١ ـ يفرى المخ الناضج ويتبل بالملح والفلفل ويمزج بمقدار قليل من البيض كاف لعجنه ٠

٢ ـ يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر الى أن يغلظ قوامه ٠

٣ ـ يوضع الخليط على طبق مدهون ويترك ليبرد ٠

٤ ـ يقطع ويشكل مستديرات وتغطى بالبيض والبقسماط ويحمــر فى السمن ٠

٥ ـ يحشى بها الساندويتش بعد تجميلها بالبقدونس ومعها شرائح الطماطم ٠

● ساندويتش الســـجق المقلى :

(ويستخدم معه العيش الفينــو)

المقـــادير :

سجق ضأن أو بتلو أو بقرى ٠

الطــــريقة :

١ ـ يخرم السجق بالشوكة ثم يسلق نصف سلق فى قليل من الماء٠٠

٢ ـ يرفع من الماء ثم يجفف ويحمر فى قليل من السمن تحميرا بســـيطا ٠

٣ ـ يحشى به الساندويتش ويقدم معه البطاطس البيوريه ٠٠

● ساندويتش السجق بالبيض ٠٠

(ويستخدم معه العيش الفينــو)

المقـــادير :

سجق ضانى أو بتلو ـ قليـــل من الدقيق ـ بيض وبقسماط ٠

الطـــريقة :

١ ـ يسلق السجق نصف سلق ثم ينزع غلافه الجلدى ويتبل فى الدقيق المتبل ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن الغـــزير ٠

٢ ـ يحشى به الساندويتش مع سلطة الطحينة ٠

● ساندويتش الكبيبة الشامى

(ويستخدم معه العيش الفينــو)

المقـــادير :

½ كيلو لحم ضانى أو بتلو أحمر ـ ١ : ½١ كوب برغل كبيبة ناعم ـ ٢ بصلة متوسطة ـ ملح وفلفل وبهار ـ قرفة ناعمة ـ ٥٠ جـم سمن ٠

مقـادير الحشو :

٥٠ جم لحم مفرى ـ أوقية لية ـ ملح وبهارات وفلفل وقرفة ـ ٢ ملعقة سمن ـ بصلة مقطعة حلقات ٠

طريقة عمل الحشو :

يقدح السمن ويضاف اليه البصل ويقلب لمدة دقيقتين ثـم يضاف اليه اللية والتوابل ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج ٠

طريقة عمل الكبيبة :

١ ـ يفرى اللحم ناعماً بقليل من الملح ٠

٢ ـ يفرى البصل ويضاف اللحم ويفرى مرتين ٠

٣ ـ ينظف البرغل ويغسل ويصفى ٠

٤ ـ يضاف البرغل المغسول للحم المفرى ويخلط الجميع ويتبـــل بالملح والفلفل والبهارات ٠

٥ ـ يفرى الخليط مرتين ٠

٦ ـ يقطع الخليط قطعا متساوية بحجم البيضة وتشكل بيضاوية ،

ثم تفتح بالاصابع ويوضع بها مقدار العصاج وتقفل بشرط أن تكون مجوفة ٠

٧ ـ تحمر فى السمن وتحشى بها الساندويتش مع البقدونس وسلطة الطحينة ٠

● ساندويتش الكبد المشـــوى

(يستخدم معه العيش الفينو والبلدى)

المقـــادير :

¼ كيلو كبدة ـ عصير ليمونة وبصلة ـ بهارات ٠

الطـــريقة :

١ ـ يشطف الكبد بالماء البارد وتقطع شرائح رفيعة ٠

٢ ـ تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل لمدة ١٥ دقيقة ثم تشوى ٠

٣ ـ تحشى بها الساندويتش مع البقدونس وسلطة الطحينة ٠

● ساندويتش اللحم المشوى

(يستخدم مع العيش الفينو والبلدى)

المقـــادير :

½ كيلو لحم ضانى صغير ـ ملح وفلفل ـ ليمونة وعصير بصلة كبيرة ـ ليه ٠٠

الطـــريقة :

١ ـ يقطع اللحم قطعا صغيرة ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل ٠

٢ ـ يشبك فى السيخ قطعة من اللحم وقطعة من الدهن ثـــم يشـــوى ٠

٣ ـ يحشى الساندويتش مع البقدونس وسلطة الطحينة أو الطماطم

● **ساندويتش الدجاج :**

(ويستخدم معه العيش الفينو)

المقـــادير :

صدر دجاجة مسلوقة ـ ملح وفلفل ـ مسطردة

الطــريقة :

١ ـ يزال جلد وعظم الصدر ويقطع شرائح رفيعة ٠

٢ ـ تتبل بالملح والفلفل ويحشى بها الساندويتش مع المسطردة أو سلطة الطحينة ٠

● **ساندويتش الرومى**

(ويستخدم معه العيش الفينــو)

المقـــادير :

صدر ديك رومى مسلوق ـ ملح وفلفل ـ مسطردة ٠

الطـــريقة :

١ ـ يزال جلد وعظم الصدر ويقطع شرائح رفيعة ٠ ويفضل وضعه فى الثلاجة فترة يكون الحشو باردا ٠

٢ ـ تتبل بالملح والفلفل ٠ ويحشى بها الساندويتش مع المسطردة أو سلطة الطحينة ٠

● **ساندويتش الجمبرى المسلوق**

(يستخدم معه العيش الشامى والبلدى)

الطـــريقة :

١ ـ يغسل الجمبرى عدة مرات للتخلص من الرمل ٠

٢ ـ يوضع فى طبقات متبادلة مع البصل المقطع حلقات والكرفس وقليل من الملح والفلفل والكمون والحبهان وعصير الليمون ٠

٣ ـ يغطى الاناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج مع ملاحظة تقليبه آنا فآنا ٠

٤ ـ يقشر ويحشى به الساندويتش مع عصير الليمون وســـلطة الطحينـة ٠

● ساندويتش السمك المقلى

(يستخدم معه العيش الشامى والبلدى)

المقـــادير :

سمك مجهز ومقطع ـ زيت ودقيق للقلى ـ بقدونس للتجميل ـ ملح وكمون وتوم وليمون للتتبيل ٠

الطـــريقة :

١ ـ يجهز السمك ويقطع ويملح ٠

٢ ـ يتبل السمك ويعصر عليه الليمون ويترك قليلا ٠

٣ ـ يقلى السمك بعد تتبيله بالدقيق ٠

٤ ـ يحشى به الساندويتش مع سلطة الطحينة والبقدونس ٠

● ساندويتش التونة

(ويستخدم معه العيش الفينـــو)

الطـــريقة :

١ ـ تجهز التونة بالتوابل والليمون والبصل الرفيع والفلفل الأخضر والملح وتهرس جيدا ٠٠

٢ ـ يحشى بها الخبز ويقدم معها الزيتون الأسود ٠

● ساندويتش السلمن

(ويستخدم معه العيش الفينـــو)
وتجهز بنفس الطريقة السابقة لساندويتش التونة ٠

● ساندويتش كفتة السمك

(ويستخدم معه العيش الشامى والبلدى)

المقـــادير :

½ كيلو سمك مسلوق ومفـــــرى ـ ¼ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس ـ صفار بيض ـ أوقية زبد ـ ملح وفلفل وعصير ليمون ٠

الطـــريقة :

١ ـ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض جيدا ويضاف الزبد أو السمن السائح ويعجن ٠
٢ ـ يشكل على هيئة مستديرات ويساوى جيدا وتغطى بالبيض والبقسماط ٠
٣ ـ تحمر فى السمن أو الزيت المقدوح ثم ترفع منه وتصفى عـلى ورقة ٠
٤ ـ يحشى الساندويتش بالكفتة والطحينة والبقدونس

ساندويتشات المربى

المربى ·· القاسم المشترك فى الساندويتشات الحلوة التى يعشقها الأولاد ·· ويفضلها الكبار ··

والمربى ·· سهلة الصنع فى البيت ·· وقيمتها الغذائية عالية وفوائدها للجسم عظيمة ··

والمربى المفضلة لعمل الساندويتشات عـــديدة ·· ومختلفة الأنواع وطريقة عملها واحدة ·· كما يفضل أن تكون مصحوبة بطبقة خفيفة من الزبد المخصص للمائدة يدعك بها الخبز قبل حشوه ·

ويمكنك ان تختارى نوع الفاكهة المناسبة « للموسم » وهى كثيرة طوال العام ·· بشرط أن تكون ناضجة وليست معطوبة ذات رائحة معينة ·· وان تجهزى البرطمانات المعدة لتخزينها ·· ويستحسن أن تكون قاتمة اللون ·

واليك ·· سيدتى ·· طريقة عمل المربات المناسبة والمجهزة· للساندويتش ·

ويستخدم معها العيش الفينو بمختلف أنواعه واحجامه ·

● ساندويتش مربى الفراولا رقم ١

المقـــادير :

١ كيلو فراولا معدة ـ كيلو سكر ـ ملعقة كبيرة من عصير ليمون ـ لون أحمر اذا احتاج الأمر ·

الطـــريقة :

١ ـ تغسل الفراولا جيدا بالماء البارد ·

٢ ـ تزال الأعناق الخضراء وتغسل ثانيا ثم تنشر حتى تجف نوعا وتوزن ·

٣ ـ توضع الفراولا مع السكر فى طبقات متبادلة وتترك مدة لاتقل عن ساعتين (يستعمل لذلك اناء من الفخار المطلى أو الصينى أو الصاج) ٠

٤ ـ ترفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السكر ثم ترفع درجة الحرارة نوعا وتترك تغلى مدة ١٠ دقائق مع نزع الريم ٠

٥ ـ ترفع الفراولا من المحلول السكرى المتكون من عصيرها بمقصوصة ٠

٦ ـ يستمر المحلول على النار مع اضافة عصير الليمون ويترك حتى يغلظ قوامه وتزداد درجة لزوجيته ٠

٧ ـ تضاف حينئذ الفراولا وتترك تغلى فى بطء مع نزع الريم حتى يتم نضج المربى ويعرف ذلك بأختيارها على طبق ٠

٨ ـ يضاف اللون الى المربى وذلك عندما تكون الفراولا باهتة اللون ٠

٩ ـ تعبأ مربى الفراولا وهى ساخنة فى برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاءها وتكون جاهزة للحشو ٠

● ساندويتش الفراولا (٢)

المقادير :

نفس المقادير السابقة ٠

الطريقة :

١ ـ تعد الفراولا كالسابق وتوضع فى طبقات متبادلة مع نصف مقدار السكر فى اناء من الفخار المطلى أو الصينى وتترك مدة ١٢ ساعة فى مكان متجدد الهواء ٠

٢ ـ ترفع الفراولا فى المحلول الناتج من عصيرها ويضاف اليه باقى مقدار السكر ٠

٣ ـ يرفع المحلول على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر فيضاف عصير الليمون وترفع درجة الحرارة ويترك حتى يغلى ويتركز وينزع الريم كلما ظهر ٠

٤ ـ يضاف اليه الفراولا وتهدأ النار وتترك حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر ٠

٥ ـ تختبر لمعرفة تمام النضج ثم تعبأ وهى ساخنة فى برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها وتخزن فى مكان متجدد الهواء وتكون جاهزة للحشو :

● ساندويتش مربى الفراولا بالتفاح

المقـــادير :

كمقادير مربى الفراولا باضافة ثمرتين من التفــاح الأخضر الغض ٠

الطـــريقة :

يقشر التفاح ويغلى مع قليل من الماء حتى ينهرى ثم يصفى ويضاف اللب الناتج الى المحلول السكرى ٠ وتتم كالسابق ٠ وتكون جاهزة للحشو ٠

● ساندويتش مربى التــوت

المقادير والطريقة !

كمربى الفراولا ويجب استعمال $\frac{3}{4}$ كيلو سكر لكل كيلو توت اذا كان من النوع الحلو ٠

● ساندويتش مربى التفاح

المقـــادير :

كيلو تفاح ـ ١ كيلو سكر ـ ملعقة كبيرة من عصير الليمون ـ كوب من الماء للسلق ٠

الطـــريقة :

١ ـ يغسل التفاح ويقشر رفيعا ويقطع قطعا مناسبة وتنزع البذور والحبوب البذرية ويوضع فى ماء بارد وعصير ليمون لئـــلا يتغير لونه ٠

٢ ـ تغسل القطع بماء بارد وتوضع فى اناء مع مقدار من المـاء يكفى لتغطيتها وتسلق نصف سلق ٠

٣ ـ يؤخذ مقدار كوب من ماء السلق ويذاب فيه السكر على نار هادئة ويضاف التفاح وتترك المربى حتى تقترب من النضج وينزع الريم كلما ظهر ٠

٤ ـ يضاف عصـــير الليمون وتترك حتى تنضج ويعـــرف ذلك باختبارها ٠

٥ ـ تعبأ وهى ساخنة فى البرطمانات الجافة المعقمة ويحكم غطاؤها وتكون جاهزة للحشو ٠

طريقة ثانية :

١ ـ يقشر التفاح ويقطع قطعا رفيعة نوعا وتنزع البذور والحبوب البذرية ٠

ـ تغطى القطع بمقدار من الماء يكفى لغمرها تماما وترفع على النار مدة ½ ساعة ٠

٣ ـ يوزن التفاح والماء ويؤخذ لكل كيلو تفاح كيلو سكر وملعقـة حلو من عصير الليمون ٠

حتى يذوب السكر ثم يضاف عصير الليمون وتترك المربى حتى تنضج مع نزع الريم ٠

٥ ـ تعبأ فى برطمانات معقمة وتكون جاهزة للحشو ٠

● ساندويتش مربى الكمثرى

المقادير والطريقة كما فى مربى التفاح ٠

● ساندويتش مربى المشمش الطازج

المقادير :

كيلو مشمش منزوع النوى ـ كيلو سكر ـ ملعقة كبيرة من عصير الليمون ـ كوب من ماء السلق ٠

الطريقة :

١ ـ يغسل المشمش ويجفف وينزع النوى ثم يوزن ٠

٢ ـ يسلق نصف سلق فى مقدار من الماء يكفى لتغطيته ٠

٣ ـ يذاب السكر فى كوب من ماء السلق ثم يغلى ٥ دقائق مع نزع الريم ٠

٥ ـ يضاف اليه المشمش المسلوق وتترك المربى على النار ويضاف عصير الليمون قبل تمام نضجها بخمس دقائق وينزع الريم كلما ظهر ٠

٥ ـ ترفع من فوق النار وتعبأ فى برطمانات معقمة ٠ وتكون جاهزة للحشو ٠

طريقة ثانية :

١ ـ يغسل المشمش وينزع النوى ويقطع قطعا صغيرة ، ويغطى بالماء ويرفع على النار حتى ينهرى ٠

٢ ـ يصفى بمصفاة ضيقة الثقوب أو بمنخل شعر ثم يوزن ويضاف

لكل كيلو منه كيلو سكر وملعقة حلو عصير ليمون ٠

٣ ـ يرفع على نار هادئة جدا مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر تماما ثم تقوى النار نوعا حتى تنضج المربى ويضاف عصير الليمون قبل تمام النضج بخمس دقائق ٠

٤ ـ تعبأ وهى ساخنة فى البرطمانات الجافة المعقمة وتكون جاهزة للحشو ٠

● ساندويتش مربى الخــوخ :

المقادير والطريقة :

كمقادير مربى المشمش الطازج ٠

● ساندويتش مربى البرقوق :

المقادير والطريقة :

كمقادير مربى المشمش الطازج ٠

● ساندويتش مربى الجزر

المقــــادير :

كيلو جزر (يوزن بعد سلقه) ـ ١ ¼ كيلو سكر ـ ١ ½ كوب ماء ـ ملعقة كبيرة من عصير الليمون ـ عدد ٢ قرنفل وقطعة قــرفة (تربط فى شاشة) ٠

الطـــريقة :

١ ـ يغسل الجزر ويقشر رفيعا أو يكحت ويقطـــع حلقات تخينة نوعا ٠

٢ ـ يوضع فى اناء ويغطى بمقدار من الماء يكفى لتغطيته وتسلق حتى تلين أنسجته ٠

٣ ـ تصفى القطع من الماء وتوزن ٠

٤ ـ يذاب مقدار من السكر فى مقدار الماء ٠ (½ مقدار الماء من ماء السلق والنصف الآخر ماء نقى أو المقدار كله من مـاء السلق فقط أو المقدار كله من ماء نقى وهى الأفضل) ثـم يضاف عصير الليمون والشاشة المحتوية على القرنفل والقرفة ويترك المحلول على النار حتى يعقد نوعا مع نزع الريم ٠

٥ ـ تضاف قطع الجزر وتترك المربى على النار حتى يتم نضجها وينزع الريم كلمـا ظهر ٠

٦ ـ تنزع الشاشة وتترك المربى حتى تهـدأ قليلا ثم تعبـأ فى البرطمانات الجافة المعقمة ٠

ويحسن تعقيمها مدة ½ ساعة وتكون جاهزة للـ شو ٠

ملاحظة : مربى الجزر سريعة التلف اذا ارتفعت فيها ـ بة السكر وعصير الليمون ٠٠

● ساندويتش مربى الجزر المفرى

المقـادير :

كيلو جزر ـ كيلو سكر سنترفيش ـ كوب ماء ـ ملعقة كبيـرة من عصير الليمون ٠

الطـريقة :

١ ـ يغسل الجزر ويقشر رفيعا أو يكحت ثم يفرى بالمفراة ذات الثقوب الواسعة أو بمقشرة واسعة الثقوب ٠ يوضع مع السكر فى طبقات متبادلة ويترك مدة ساعتين ٠٠

٢ ـ يضاف اليه الماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما ٠

٣ ـ تقوى النار نوعا ويترك الاناء على النار حتى ينضج الجزر ويقلب آنا فآنا ٠

٤ ـ يضاف عصير الليمون وتغلى المربى من ٣ ـ ٥ دقائق بعـد اضـــافته ٠

٥ ـ تنزع من فوق النار وتعبأ فى برطمانات بعد تعقيمها وتكون جاهزة للحشو ٠

● ساندويتش مربى الجوافة

المقـــادير :

كيلو جوافة مسلوقة ومصفاة ـ $1\frac{1}{4}$ كيلو سكر ـ عصير ليمونة أضاليا كبيرة ـ أو ٤ جرام ملح ليمون ٠

الطـــريقة :

١ ـ تغسل الجوافة وتقطع وتغطى بالماء وترفع على النـار حتى تنهـــرى ٠

٢ ـ تصفى بمصفاة ضيقة الثقوب وتوزن ٠

٣ ـ يضاف السكر للجوافة المصفاة ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما ثم يضاف عصير الليمون ٠

٤ ـ تترك المربى على النار حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر٠

٥ ـ تختبر وتعبأ فى برطمانات معقمة وتكون جاهزة للحشو ٠

● ساندويتش مربى البلح

المقـــادير :

كيلو بلح سمانى مسلوق منزوع النوى ـ من ١ ـ $1\frac{1}{4}$ كيلو سكر ـ كوبان ماء سلق ـ $\frac{1}{2}$ ملعقة عصير ليمون ـ قشر يوسفى أخضر أو قرنفـــل ـ قرفة ٠

الطـــريقة :

١ ـ يغسل البلح ويقشر رفيعا ويوضع فى الماء الممزوج بعصــــير الليمون حتى لا يتغير لونه ٠

٢ ـ يرفع البلح من الماء ويغسل ويسلق فى ماء يكفى لتغطيته مدة ½ ساعة ٠
٣ ـ يرفع البلح من ماء السلق ويوضع فى ماء بارد ٠
٤ ـ ينزع النوى بقطعة من الخشب الرفيع ويغمر مباشرة فى الماء٠
٥ ـ تعوض النواه بقطعة صغيرة من قشر اليوسفى أو قرنقلة ويوزن البلح ٠
٦ ـ يعاد البلح المحشو لماء السلق ويعاد سلقه حتى يقرب من النضج ٠
٧ ـ يذاب مقدار السكر فى مقدار من ماء السلق ويضاف اليه عصير الليمون ويترك حتى يعقد نوعا مع نزع الريم ٠
٨ ـ يضاف البلح ويترك حتى يتم نضج المربى مع نزع الريم ٠
٩ ـ تختبر وتعبأ ببرطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها وتكون جاهزة للحشو ٠

الطريقة الثانية :

المقادير :

½١ كيلو بلح سمانى ـ كيلو سكر سنترفيش ـ لوز مقشر ـ قرنفل ـ ½١ ملعقة عصير ليمون ـ ½ ـ ¾ كوب ماء سلق ٠

الطريقة :

١ ـ يعد البلح كالسابق ويسلق وينزع النوى بالطريقة السابقة ٠
٢ ـ يعاد سلقه ثانيا حتى يقرب من النضج ٠
٣ ـ يصفى من ماء السلق ويوضع فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر ويترك مدة ١٢ ٠
٤ ـ يضاف اليه مقدار الماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يذوب السكر ٠

٥ ـ تترك المربى على النار حتى تقرب من النضج ويضاف عصير الليمون وتترك حتى تنضج وينزع الريم كلما ظهر ·

٦ ـ تختبر كالسابق وتعبأ وتكون جاهزة للحشو ·

● **ساندويتش مربى اللارنج :**

المقـــادير :

كيلو لارنج مسلوق ـ كوب عصير لارنج ـ ٢ كوب ماء ـ $1\frac{1}{4}$ كيلو سكر ـ $1\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة عصير ليمون ·

الطـــريقة :

١ ـ يبشر اللارنج وينقع صحيحا فى الماء مدة ١٢ ساعة مع ملاحظة تغيير الماء مرتين خلال هذه المدة ·

٢ ـ يفصل القشر عن اللب ثم يكحت القشر من الداخل لازالة قليل من الجزء اللحمى الأبيض ويقطع القشر شرائح رفيعة نوعا ·

٣ ـ تغطى الشرائح بالماء وتسلق حتى تقرب من النضج ·

٤ ـ يعمل محلول سكرى من مقدار الماء والسكر ويغلى مدة ٥ دقائق وينزع الريم ·

٥ ـ يضاف القشر المسلوق ويترك يغلى مدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم يضـــاف عصير اللارنج والليمون وتترك المربى حتى تنضج مع نزع الريم ·

٦ ـ تختبر وترفع من على النار وتعبأ فى برطمانات جافة وتكون جاهزة للساندويتش ·

● **ساندويتش مربى البرتقال**

المقادير والطريقة :

كمربى اللارنج ويلاحظ استعمال البرتقال البلدى ·

● ساندويتش مربى الفاكهة المتنوعة

المقـــادير :

تفاحة كبيرة خضراء ـ برتقالة كبيرة الحجم ـ ليمونة كبيرة الحجم ـ ليمونة اضاليا ٠

الطـــريقة :

١ ـ تغسل الفاكهة ويقشر التفاح وتنزع البذور والحبوب البذرية٠

٢ ـ تقطع الموالح نصفين وتعصر ويزال اللب ٠

٣ ـ يكحت داخل القشر خفيفا ثم يفرى القشر والتفـــاح بماكينة اللحـــم ٠

٤ ـ يضاف العصير للقشر والتفاح ويكيل الخليط ويضاف لكل كيلو ٢كيلو ماء ويترك لليوم التالى فى مكان متجدد الهواء ٠

٥ ـ يرفع الخليط على النار ويترك يغلى مدة ١ ¼ ساعة ٠

٦ ـ يترك الخليط لليوم التالى ثم يكيل ويضاف اليه مقدار ما يعادله من السكر ويرفع على النار ويقلب حتى يذوب السكر ثم يترك يغلى ١ ¼ ساعة ٠

٧ ـ يعبأ فى برطمانات جافة معقمة وتترك حتى تبرد تماما ثم تغطى باحكام وتكون جاهزة للحشو ٠

● ساندويتش مربى الورد

المقـــادير :

½ كيلو ورد جوزى ـ ٥ر١ كيلو سكر ـ عصير ٦ ليمونات ـ ½ كيلو ماء ٠

الطـــريقة :

١ ـ تنزع القطع الصفراء من شتلات الورد لمرارتها ثم يفرى الورد

بمفراة اللحم بالعين المتوسطة ويرش عليه عصير الليمون قليلا أثناء فريه ليحافظ على لونه الطبيعى ·

٣ ـ يضاف الماء الى السكر ويوضع على نار هادئة مع التقليب حتى تنضج وتختبر لمعرفة نضجها وينزع الريم كلما ظهر ·

٤ ـ تعبأ فى برطمانات زجاجية معقمة ويحـــكم غطاؤها وتكون جاهزة للحشو ·

● ساندويتش الفطير بالمربى والكريمة

المقـــادير :

٥٠ جم كريمة ـ ٣ ملاعق كبيرة للحشو من مربى المشمش بياض بيض لدهن الوجه ـ ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم ـ ٥٠ جم فطيرة دسمة ··

الطـــريقة :

١ ـ تعمل الفطيرة بفرد العجينة على لوح خشب أو رخام وتدهن بالزبد وتطوى جوانبها ثم توضع فى مكان بارد أو الثلج مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقـــة ·

٢ ـ تدهن سطح الفطيرة ببياض البيض وترش بالسكر وتخبز فى فرن حار حتى تنضج ·

٣ ـ تحشى بالمربى والكريمة ويغطى الســـطح السطح بالســـكر البـــودرة ·

● ساندويتش مربى التين :

المقـــادير :

كيلو سكر سنترفيش ـ كيلو تين معد ـ بعض قرون القرفة ـ ملعقة كبيرة من عصير الليمون ·

الطـــريقة :

١ ـ يغسل التين ويقشر باحتراس ويترك صحيحا أو يقطع ثـم يوزن ·

٢ ـ يوضع فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر ويترك مدة ساعتين أو أربع ساعات فى اناء من الفخار المطلى أو الصينى أو الصاج ·

٣ ـ يرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السـكر·

٤ ـ يترك يغلى ثم يضاف عصير الليمون وتترك المربى على النار حتى تنضج مع ازالة الريم ·

٥ ـ تعبأ فى البرطمانات المعقمة وتقفل بحيث لا يحكم غطاؤها ·

٦ ـ تعقم المربى مدة نصف ساعة ·

٧ ـ يحكم غطاء البرطمانات وتترك حتى تبرد ثم تخزن فى مكان متجدد الهواء ·· وتكون جاهزة للحشو ·

النـــاشر

مؤسسة آمون للطبـع والنشر

خلف ٩٨ شارع طومنباى بالزيتون ـ القاهرة

مخـللات السـاندويتش

تفضل الأسرة تناول المخللات التى تتناسب مع الساندويتش بأنواعه المختلفة ··

والمخللات لها قيمة غذائية عالية ومذاق طيب للنفس ··

واخترنا بعض المخللات التى تقدم مع الساندويتش ·· يمكن صنعها فى منزلك ·· لتقديمها مع ساندويتش الأسرة ·· أما ساندويتش المدرسة فيفضل أن يصاحبه الخضراوات الطازجة مثل الخيار والطماطم وغيرها ·· فكثرة المخللات وطعمها الحراق أو الحادق لا يتناسب وصحة الطفل ··

ونقدم ·· لكى سيدتى ·· أسهل الطرق للتخليل ·· وأنواع المخللات التى تصلح للتقديم مع الساندويتش أو على مائدة الطعام ··· لترفع من قيمته الغذائية ·· وتزيد اقبال الأسرة عليه ·

والتخليل له طريقتان :

● **بطريقة الملح الجاف كما فى الزيتون الأسود** والطريقة كالتالى :

١ ـ تجهز الخضر بعد فرزها ويضاف اليها الملح بنسب تختلف باختلاف النوع ثم يخرج الملح جيدا بالخضر ·

٢ ـ يوضع ثقل خشبى أو صخرى على السطح العلوى للخضر حتى تبقى مغمورة تحت سطح المحلول الملحى الذى يتكون بعد أيام قليلة ·

٣ ـ بعد ثلاثة أو أربعة أيام يضاف مقدار آخر من الملح مع ملاحظة توزيع الملح بانتظام على السطح فقط أى بدون تقليب وتكرر هذه العملية ٣ ـ ٥ مرات على حسب النوع المستعمل·

● **الطريقة الثانية** بطريقة **المحلولات الملحية** كما فى الزيتون الأخضر والخيار كالتالى :

١ ـ يجهز محلول ملحى ذو درجة عالية من التركيز قدرها ١٠٪ أى ١٠٠ جم ملح لكل لتر ماء ٠

٢ ـ يغطى سطح المحلول الملحى بطريقة عازلة كالزيت لمنع تلوثها بالأحياء الدقيقة الضارة ٠

ملاحظـــات :

عليكى ٠٠ سيدتى ٠٠ مراعاة الملاحظات التالية عند التخليل:

١ ـ استعمال ملح نقى خالى من الشوائب ٠

٢ ـ استعمال ماء نقى خال من المواد القلوية والعضوية وأملاح الحديد ٠

٣ ـ ازالة المواد الطافية على سطح المخللات باستمرار

٤ ـ البدء فى تخليل الخضر قبل أن يتسرب لها الفساد ٠

٥ ـ مراعاة انغمار المخللات تحت سطح المحلولات الملحية عـلى الدوام ٠

٦ ـ استخدام محلولات ملحية غير مركزة متى بدأت عمليـــات التخليل ثم رفع درجات تركيزها تدريجيا ٠٠

أنواع المخـللات

الليمون المخلل بالعصفر

الطـــريقة :

١ ـ تشق الليمونة ٤ أجزاء دون أن تفصل ثم يخلط العصـــفر بحبةالبركة بنسبة٢:١ ويحشى وسط الليمونة بجزء منهذا الخليط ثم يغطى الليمون اما بعصير الليمون أو بالخل مع وضع بعض قشر الليمون على السطح وطبقة من للزيت سمكها ١ سم ويحكم قفـل الاناء لمدة شهر ٠

اليمون السريع :

الطــــريقة :

١ ـ يسلق الليمون فى الماء ثم ينقع فى ماء بارد لمدة يومين مع تغيير الماء لازالة مرارة الليمون ·
٢ ـ تستكمل الخطوات السابقة فى الليمون المخلل ويترك لمدة ٣ أيام فقط ·

الزيتون الأخضر المخلل :

الطريقة الأولى :

يفضل الثمار الخضراء كبيرة الحجم صلبة الأنسجة ·

١ ـ يغطى الزيتون بالماء المضاف اليه الملح بنسبة ½ كوب من الملح لكل متر ماء فى اناء محكم لمدة أسبوع ويضاف اليه ملعقة ملح لكل لتر من المحلول الملحى كما يوضع مقدار من الزيت على السطح بسمك ½ سم ويجوز اضافة شىء من الثــــوم المفروم والكرفس ووضع قرون الفلفل الحامى بين طبقات الزيتون ·
٢ ـ يستحسن اضافة كوب من عصير الليمـــــون الى البرطمان المتوسط ويحكم الغطاء ويترك فى مكان دافىء ·

الزيتــون المحشو :

الطريقة الثانية :

نفس الطريقة السابقة مع تغيير المحلول الملحى المنقـــوع فيه الزيتون بعد الأسبوع الأول بمحلول ملحى مماثل ثم تستكمل بقيــة الخطوات ويؤكل بعد ٣ أسابيع ·

الطريقة الثالثة :

يستخدم فيها الزيتون العجيزى ·

١ ـ تشق الثمرة شقا طوليا متوسط العمق ·

٢ ـ ينقع الزيتون فى ماء لمدة ٤٨ ساعة يتم تغييرها أثناءها أكثر من مرة ٠

٣ ـ يوضع الزيتون فى برطمان ويغطى بمحلول ملحى (٢٠ ملعقة ملح لكل لتر ماء) وعصير ليمون (كوب لكل لتر) ٠

٤ ـ بعد مرور أسبوع يضاف نصف كمية الملح التى اضيفت أولا وتزود بطبقة زيت سمكها ½ سم ثم يحكم الغطاء ٠

الزيتـون المحشى :

يفضل الزيتون التفاحى المنزوع النوى ٠

الطــريقة :

١ ـ ينقع فى الماء لمدة ٣ أيام مع تغيير الماء عدة مرات ٠

٢ ـ يحضر الحشو وهو مكون من جزر افرنجى مقطع قطعا صغيرة + كرفس مفرى + حلقات صغيرة من الفلفل الأخضر الحار + فصوص الثوم ٠

٣ ـ تحشى كل زيتونة بقطعة من الكرفس وتسد الفوهة بحلقــة الجزر ٠

٤ ـ يوضع الكرفس والفلفل والثوم بين طبقات الزيتون ٠

٥ ـ يغطى الزيتون بمحلول ملحى (٣ ملاعق لكل لتر ماء) ومقدار مماثل من عصير الليمون والخل ويغطى السطح بالزيت ويحكم الغطـــاء ٠

الزيتـون الأسود :

الطريقـة :

١ ـ يستخدم الثمار السوداء الناضجة وتلقى فى ماء مغلى ثم تبعد بسرعة وتجفف وتعرض للشمس يومين حتى تجف ٠

٢ ـ يوضع الزيتون الأسود والملح الرشيدى فى الاناء (قدر من الفخار أو الزجاج) فى طبقات متبادلة (١ كيلو ملح لكل ١٠ كيلو زيتون) ويغطى السطح بالملح ويضغط عليه بثقل ويترك لمدة اسبوع فى مكان دافىء ثم يقلب الزيتون ويصفى المـاء ثم يغطى بطبقة من الملح ويترك أسبوعا آخر ٠

٣ ـ يتكرر ذلك اربع مرات ثم يغسل بالخل ويحفظ مع قليل من الخل والزيت أو يوضع فى محلول ملحى ٠

الجـزر المخـلل :

(يفضل الجزر الأفرنجى الأصفر)

الطـــريقة :

١ ـ يسلق الجزر فى ماء مملح حتى ينضج ثم يقشر ويقطع شرائح ويعبأ فى برطمانات بعد أن يبرد ٠

٢ ـ يضاف اليه كمية تغطية من الخل البارد ٠

البصل المخـلل :

يفضل البصل الصغير (الأورمة) ٠

الطـــريقة :

١ ـ يوضع فى ماء مغلى ثم ينشل ويوضع فى برطمان حيث يضاف اليه الخل الأبيض وورقة لورة من عند العطار و ١٠ حبات فلفل اسود بحيث يغطى الخل البصل ٠

٢ ـ يؤخذ الخل ويتم غليه وبعد أن تهدأ حرارته يضاف للبصل ٠

٣ ـ يعبأ فى برطمانات ويترك لمدة ٧ أيام ثم يجهز للاكل ٠ علما بأن البصل المخلل سريع التلف لو ترك لفترات طويلة ٠

الخيار المخلل :

الطـــريقة :

١ ـ يشق الخيار اربعة اجزاء ويغمر بالملح ويترك ١٢ ساعة ثم

يضاف للخيار ويعبا ويغطى الاناء بطبقة زيت ويغلق لـمدة

٢ ـ يضاف اليه الماء والخل بعد غليهما معا وبعد أن تهدأ حرارتهما فيضاف للخيار ويعبأ ويغطى الاناء بطبقة زيت ويغلق لمدة ٣ أيام ·

الفلفل المخلل :

الطـــريقة :

١ ـ يثقب الفلفل ثقوبا رفيعة ثم يصب عليه مزيج الماء والملح والخل و ¼ كوب خل لكل كيلو (والفلفل الاحمر) ملعقة ·

٢ ـ يعبأ فى برطمانات ويغلق عملية لمدة ٧ أيام قبل تناوله ·

اللفت المخلل :

الطـــريقة :

١ ـ يقطع اللفت قطعا مناسبة ويوضع فى مزيج من الماء والخل (٢ كوب خل لكل كيلو لفت) والفلفل الأحمر ويغطى بالفلفل الحــار ·

٢ ـ يعبأ فى برطمانات ويغلق عليه لمدة ٧ أيام قبل تناوله ·

الباذنجان المخلل :

الطـــريقة :

١ ـ يسلق الباذنجان الأسود وينزع الكأس ويحشى بالثوم المدقوق مع الملح والكرفس المفروم ·

٢ ـ يغمر الباذنجان بمزيج الماء والخل والليمون (¼ كيلو لــكل كيلو باذنجان) ويتبل بالملح والشطة ثم يغطى السطح بالزيت·

الكرنب المخلل :

الطـــريقة :

١ ـ تفصل الأوراق الخارجية الخضراء ويستغنى عنها ثم تفصل الأوراق الباقية ويغسل جيدا وتسلق قليلا فى ماء مملح مضاف اليه قليل من الكمون ٠

٢ ـ تزال العروق الغليظة التى بوسط الورق وتقطع قطعا مناسبة٠

٣ ـ يوضع فى برطمانات ويغطى بسائل نصفه ماء مالح والنصف الآخر خل وأحيانا يوضع معه فصوص من الثوم والشطة ٠

الخيـار المخلل الرفيع :

المقـــادير :

خيار صغير جدا ـ خل يكفى للتغطية ـ يضاف لكل لتر من الخل ملعقة شاء مسطحة من البهار الافرنجى ـ وملعقة شاى من الفلفل الأسود الصحيح ٠

الطـــريقة :

١ ـ يغسل الخيار ويغطى بمحلول ملحى ويترك به مدة ٣ أيام ٠

٢ ـ يرفع الخيار من المحلول الملحى ويصفى ويجفف جيدا ثم يرص باحكام فى برطمان ٠

٣ ـ يغلى ما يكفى من الخل لتغطية الخيار ومعه البهار الافرنجى والفلفل الصحيح مدة ١٠ دقائق ثم يصب الخل المغلى فـوق الخيـــار ٠

٤ ـ يغطى البرطمان جيدا ويترك فى مكان دافىء لليوم التالى ثم يصفى الخل من فوق الخيار فى كسرولة أو حلة ٠

٥ ـ يغلى الخل ويصب وهو يغلى فوق الخيار ويغطى الاناء ويترك لليوم التالى ٠

٦ - تكرر العملية حتى يكتسب الخيار اللون الأخضر المرغـوب فيه (مرتين أو ثلاث مرات) ٠

٧ - يرص الخيار فى اناء زجاجى ذو فوهة واسعة ، ويغطى تماما بخل نظيف جديد ٠

٨ - يحكم غطاء البرطمان ويحفظ فى مكان جاف متجدد الهواء ٠

البنجر المخـلل :

المقـــادير :

- عدد ٦ من البنجر المطهى فى الفرن - لتر خل أحمر - ½ أوقية فلفل أسود صحيح - ½ أوقية بهار افرنجى - ملح ٠

الطـــريقة :

١ - ينزع قشر البنجر الناضج ويقطع حلقات سمكها ½ بوصـــة ويرص فى البرطمان المعـد ٠

٢ - يغلى الفلفل والبهار الافرنجى مع الخل لمدة ١٠ دقائق ثـم يترك حتى يبرد تماما ٠

٣ - يصب الخل فوق البنجر بحيث يغطيه تماما ٠

٤ - يغطى البرطمان بورقة زبد مدهونة من جهتيها ببياض البيض ويترك ليتم تخليله ٠

القرنبيط المخلل

(الطريقة الأولى)

المقـــادير :

قرنبيطة بيضاء يابسة - لتر خل أبيض - ملح ناعم - توابل تربط فى شاشة هى (ذر فلفل أخضر مجففة (تشترى من العطار) - بهار افرنجى - ٨ قرنفلات) ٠

الطـــريقة :

١ ـ يغسل القرنبيطة جيدا فى الماء والملح ثم تقطع قطعا مناسبة وتوضع فى طبق وترش بطبقة من الملح وتترك ٦ ساعات ٠
٢ ـ توضع الشاشة المحتوية على التوابل فى الخل ويرفع على النار ويغلى لمدة نصف ساعة ثم يترك حتى يبرد تماما ٠
٣ ـ يصفى القرنبيط جيدا فى الملح والماء الذى نتج من تمليحه ويرص فى البرطمان النظيف الجاف ٠
٤ ـ يصب الخل على القرنبيط بشرط أن يغطيه تماما ثم يحكم غطاء البرطمان ويترك لمدة ٣ أسابيع حتى يتم تخليله ٠

(الطريقة الثانية) :

نفس المقادير السابقة ويستغنى عن القرنفل ٠

الطـــريقة :

١ ـ يغسل القرنبيط جيدا ويقطع قطعا مناسبة ثم يوضع فى اناء به ماء مملح مغلى ويغطى لمدة ٥ دقائق ثم يرفع ويصفى من الماء ويترك يبرد تماما ٠
٢ ـ توضع الشاشة المحتوية على بذور الفلفل والبهار الافرنجى فى الخـــل ويرفع على النار لمدة ½ ساعة ثم يترك حتى يبرد تماما ٠
٣ ـ يرص القرنبيط فى البرطمان فى طبقات متساوية منظمة ويرش على كل طبقة قليل من بذور الفلفل والبهار الافرنجى ٠
٤ ـ يصب عليه الخل المعد حتى يغطيه تماما ٠
٥ ـ يغطى البرطمان جيدا ويترك حوالى ٣ أسابيع حتى يتم تخليله

القرنبيط المخلل بالبصل

المقـــادير :

مقادير متساوية من القرنبيط اليابس والبصل الصغير ـ خل يكفى للتغطية ـ ويضاف لكل لتر منه (ملعقة شاى مسطحة من بذور الفلفل الحريفة (من عند العطار) ـ بهار افرنجى ـ فلفل أســود مطحون) ـ ملء ملعقة كبيرة من (مسحوق الكارى ـ مسحوق الخردل (مستردة) ـ ملح ناعم ـ كركم ـ ٢ ملاعق عصير ليمون)

الطـــريقة :

١ ـ يوضع فى اناء مقدار من الماء يكفى لتغطية القرنبيط ويضاف لكل كيلو منه أوقيتان من الملح ويرفع المحلول الملحى على النار ويغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يترك ليبرد تماما ٠

٢ ـ يقطع القرنبيط قطعا صغيرة ويوضع فى المحلول الملحى لمــدة يومين بشرط أن تكون القطع مغمورة تماما فى الماء ٠

٣ ـ ترفع القطع من الماء ثم تصفى جيد جدا ٠

٤ ـ يقشر البصل ويوضع فى طبقات متبادلة مع القرنبيط ويرش على كل طبقة كمية قليلة من الفلفل والبهار الافرنجى ٠

٥ ـ يمزج الفلفل الاسود والكارى والملح والمستردة بالليمون ثم يضاف الخل بالتدريج حتى يصير الخليط ناعما ثم يصب فى البرطمان المحتوى على البصل والقرنبيط حتى يغطيه تماما ٠

٦ ـ يحكم غطاء البرطمان ويترك حتى يتم تحليله ويستغرق ذلك من ٣ ـ ٤ أسابيع ٠٠

البصل المخلل على الطريقة الافرنجية

المقـــادير :

بصل تخليل صغير ـ خل أبيض يكفى لتغطيته ٠

الطـــريقة :

١ ـ يقشر البصل بالسكين ويلقى فى اناء به ماء مغلى مملح بحيث يكون طبقة واحدة ويترك حتى يشف لونه ٠

٢ ـ يرفع بمقصوصة ويلف فى قطعة قماش جافة نظيفة ويترك بها حتى يبرد تماما ٠

٣ ـ يرفع الخل على النار ويغلى لمدة ٥ دقائق ٠

٤ ـ يرص البصل فى البرطمان ويصب عليه الخل وهو ساخن نوعا ويترك البرطمان بدون تغطية حتى يبرد الخل تماما ٠

٥ ـ يغطى بغطاء محكم ويترك فى مكان جاف متجدد الهواء ٠

الطرشى المشـــكل :

المقـــادير :

خليط من الخضر الطازجة (قرنبيط ـ بصل صغير ـ زيتون أخضر ـ خيار صغير) ـ خل أبيض ٠

الطـــريقة :

١ ـ تجهز الخضر وتقطع قطعا مناسبة أما البصل فيترك صحيحا ٠

٢ ـ يؤتى باناء ويملا لنصفه بالماء المضاف اليه الملح بنسبة ملعقة كبيرة مسطحة لكل لتر ماء ٠

٣ ـ يرفع الاناء على النار حتى يغلى ثم توضع به الخضر المجهزة وتترك على النار لمدة ٣ دقائق ٠

٤ ـ تصفى الخضر جيدا من الماء وتنشر فى الشمس حتى تجف ٠

٥ ـ ترص الخضر فى البرطمانات فى طبقات منوعة ٠

٦ ـ يغلى الخل على النار ثم تغطى بغطاء محكم حتى يتم تخليلها ٠

ارشادات ومعـلومات

تحتاج ـ ربة البيت ـ الى معلومات وبيانات ·· عن «مطبخها» وأدواته التى تستعملها يوميا ـ سواء فى تجهيز الطعام أو ترتيب المائدة ·· أو تنويع الاكلات التى تقدمها لأسرتها ··

واليك ـ سيدتى ـ هذه المعلومات تساعدك فى مطبخك السعيد ·

● الموازين والمكاييل :

وتنقسم المواد الغذائية الى الأقسام التالية :

ـ مواد صلبة ·· مثل الأرز والعدس والدقيق والسكر ·

ـ نصف سائلة مثل العسل والمربى ·

ـ سوائل مثـــل الشاى والماء ·

وتجهيز « الطعام » يحتاج الى موازين بين الأنواع ·· تتـم بالميزان لذلك يجب ملاحظة ··

ـ ان ملعقة كبيرة تزن أوقية ·· وفى حالة استعمالها للمواد الخفيفة مثل الدقيق والسكر ·· تكون ملآنة ·· وللارز والعدس تكون مســـطحة ··

ـ ملعقة حلو تزن ½ أوقية ·

ـ ملعقة شاى تزن ¼ أوقية ·

ـ وفنجان شاى كبير يزن ١/٨ كيلو ·

ـ وكيلو دقيق يزن ٦ اكواب ·

ـ وكيلو سكر يزن ٥ اكواب ·

● وبالنسبة للمواد الدهنية (السمن ـ الزبد ـ الزيت)
ـ ملعقة كبيرة مسطحة تزن أوقية ٠

○ وبالنسبة للسوائل :
فنجان شاى صغير يعادل ١/٨ كيلو ـ وفنجان شاى كبير يعادل ¼ كيلو وكوب ماء صغير يعادل ١/٨ كيلو ـ واللتر يساوى ٤ اكــواب ٠

● وبالنسبة للنصف سائلة ٠٠
ملعقة كبيرة تزن ١½ أوقية ٠
أما بالنسبة للمكاييل والأوزان ٠٠ فكالآتى :

ـ ملعقة شاى تساوى ٥ جرام
ـ ملعقة حلو تساوى ١٠ جرام ٠
ـ ملعقة كبيرة تساوى ١٥ جرام ٠
ـ فنجان قهوة صغير يساوى ٣٠ جرام ٠
ـ فنجان قهوة كبير يساوى ٥٠ جرام ٠
ـ فنجان شاى كبير يساوى ٢٥٠ جرام ٠
ـ كوب ماء عادى يساوى ٢٥٠ جرام ٠

أما خصائص الأطعمة وتأثرها بالعوامل الخارجية مثل التبريد والتسخين فلاحظى ٠٠٠

● اللحــوم :

ـ تشترى الدهن ـ ولاحظى الا تكون له رائحة ويمكن

الاحتفاظ باللحوم فى الثلاجة لمدة ٥ أيام .. ولمدة شهر فى الفريزر ـ بشرط لفه فى ورق الألمونيوم .

● الزبد :
ابعدى الزبد الطازجة عن المأكولات لأنها تمتص الروائح .

● اللبن
اغلى اللبن فور شراءه ويمكن معرفة الطازج بغمس ابرة فاذا تعلقت بها نقطة وانزلقت ببطء كان طازجا . واذا انزلقت سريعا كان مغشوشا .. ويمكن الاحتفاظ به فى الفريزر لمدة طويلة دون تلف ونفس الشىء بالنسبة للزبادى .

● البيض :
الطازج لا يطفو على سطح المـــــاء اذا وضع فى اناء .. واغسليه قبل وضعه فى الثـــلاجة حتى لا يمتص الأوساخ ..

● الجبن :
الأفرنجى لا تخزن ويمكن لفها بورق زبد ووضعها فى آنيـة زجاجية منعا للجفاف فى الثلاجة .. أما الجبنة البيضاء فيمـكن وضعها فى علب بلاستيك بعد غمرها فى الماى قبل وضعها فى الثـلاجة .

● الخبـز :
حافظى على نظافة اناء حفظ الخبز لمنع التعفن .. ولاحظى أن يكون باردا قبل تخزينه .

● **خضر السلطة** (الخس ـ الخيار ـ الطماطم ـ الكوسة) لا تجلد اذا حفظت فى الفريزر ٠٠

● اطول مدة لحفظ الفواكه ٦ شهور والبيض والجبن ٦ شهور والخبز ٥ شهور (فى الفريزر) والجاتوه شهرين ٠

نصيحة طبيـــة :

● احذرى اضافة التوابل للطعام لمرضى الكلى والمصران الغليظ والالتهابات الأخرى أما الأصحاء فهى مفيدة لصحتهم ٠٠

● حاولى ان تكثرى من السلاطة الخضراء على مائدة الطعام فالياقها السليلوز تمنع الامساك ٠

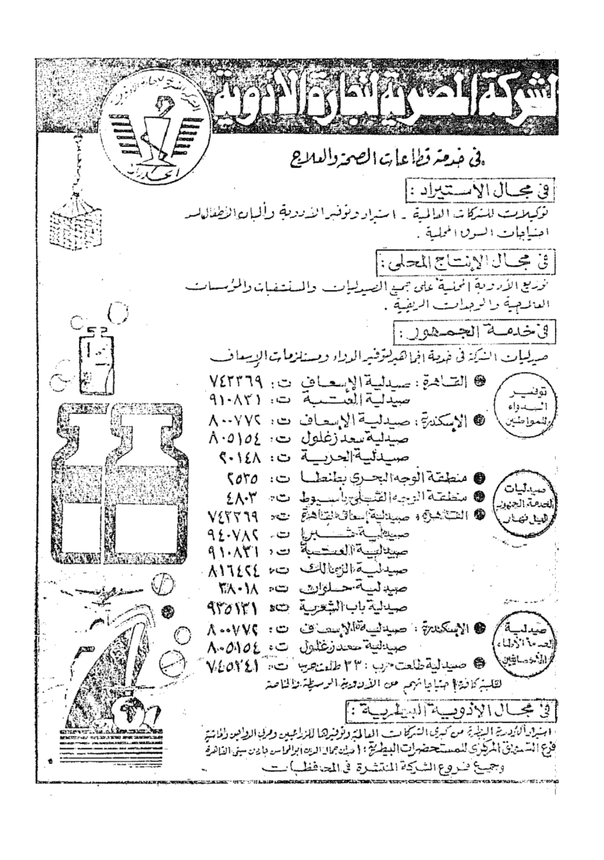
● حاولى ان تكثرى من الخضار المسلوق المدهـــون بزيت الذرة أو الزبدة على المائدة وطبخ الخضار الطـــازج فهو أفيـد للمعدة ٠٠ وللصحة بصفة عامة ٠

● حاولى أن تكثرى من الفواكه ٠٠ الطازجة على المـائدة للاستفادة بالفيتامينات واحذرى الأطعمة المحفوظة فهى أشد ضررا على صحة الانسان ٠٠

النـــــاشر
مؤسسة آمون للطبـــع والنشر
خلف ٩٨ شارع طومنباى بالزيتـون
ت ٦٩٠٠١٠



شركة الإعلانات المصرية
صحف
ملصقات
نيون
سينما
تليفزيون
إذاعة
طباعة
تسويق
أكبر مؤسسة
للخدمة الإعلانية
في الشرق العربي
تنفرد بمجموعة
متكاملة من الوسائل
الإعلانية
تخدم: الاقتصاد القومي
في كافة المجالات
لكافة الاستعلامات اتصل بـ
تليفون ٧٤٤١٦٦
تليفون ٢٧٣٦١
TELEX 92475 TAHRIR — U.N.
التليكس المحلي ٩٣٢٧٦


الشركة المصرية لتجارة الأدوية
في خدمة قطاعات الصحة والعلاج
في مجال الاستيراد :
توكيلات للشركات العالمية - استيراد وتوفير الأدوية وألبان الأطفال لسد احتياجات السوق المحلية .
في مجال الإنتاج المحلي :
توزيع الأدوية المحلية على جميع الصيدليات والمستشفيات والمؤسسات العلاجية والوحدات الريفية .
في خدمة الجمهور :
صيدليات الشركة في خدمة الجماهير لتوفير الدواء ومستلزمات الإسعاف
توفير الدواء للمواطنين
القاهرة : صيدلية الإسعاف ت : ٧٤٢٣٦٩
صيدلية العتبة ت : ٩١٠٨٣١
الإسكندرية : صيدلية الإسعاف ت : ٨٠٠٧٧٢
صيدلية سعد زغلول ت : ٨٠٥١٥٤
صيدلية الحرية ت : ٣٠١٤٨
صيدليات الخدمة الجمهور الليل نهار
منطقة الوجه البحري بطنطا ت : ٢٥٣٥
منطقة الوجه القبلي بأسيوط ت : ٤٨٠٣
القاهرة : صيدلية إسعاف القاهرة ت : ٧٤٢٣٦٩
صيدلية شبرا ت : ٩٤٠٧٨٢
صيدلية العتبة ت : ٩١٠٨٣١
صيدلية الزمالك ت : ٨١٦٤٢٤
صيدلية حلوان ت : ٣٨٠١٨
صيدلية باب الشعرية ت : ٩٣٥١٣١
صيدلية الخدمة الأطباء والأخصائيين
الإسكندرية : صيدلية الإسعاف ت : ٨٠٠٧٧٢
صيدلية سعد زغلول ت : ٨٠٥١٥٤
صيدلية طلعت حرب : ٢٣ طلعت حرب ت : ٧٤٥٢٤١
في مجال الأدوية البيطرية :
استيراد الأدوية البيطرية من كبرى الشركات العالمية وتوفيرها للمزارعين ومربي الدواجن والماشية
فرع التسويق المركزي للمستحضرات البيطرية : ٨ ميدان جمال الدين أبو المحاسن جاردن سيتي القاهرة
وجميع فروع الشركة المنتشرة في المحافظات